



いか墨のパエリア

イタリアのお米カルナローリを使って作る、魚介の旨味たっぷりのいか墨パエリア。濃厚ないか墨ソースに魚介の旨味が溶け込み、コク深い味わいに。仕上げに添えたレモンの爽やかな酸味が、いか墨の豊かな風味を引き立てます。黒いご飯にたっぷりの魚介が映える、見た目にも華やかな一皿。おもてなしやワインと楽しむ食卓にもおすすめです。

使用商品

- ・カルナローリ
- ・いかすみソース

(2人分)

- ・リーゾ・ガッロ カルナローリ(米) 160g
- ・お好みの魚介(エビ・イカなど) 200g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワイン 50ml
- ・コンソメスープ 500ml
- ・コントロール いかすみソース 190g
- ・塩 適量
- ・イタリアンパセリ 適量
- ・レモン 1/2個
- 材 ・粗挽き黒こしょう 適量
- 料 ・エクストラバージンオリーブオイル 適量

- ① フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、魚介を中火でさっと焼く。火が通ったら一度取り出しておく
- ② 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れ、包丁の腹で潰したにんにくを加えて香りを出す。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらにんにくを取り出す
- ③ 洗っていないカルナローリ米を加え、1分ほど炒める。米の表面がオイルでコーティングされ、少し透明になればOK
- ④ 白ワインを加えてアルコールを飛ばす。コンソメスープといかすみソースを加えて全体を軽くならし、蓋をして弱火で15~20分加熱する。水分が足りなければ少量の水を足す。この間は混ぜない
- ⑤ 米がほぼ炊けたら魚介を上に戻し、さらに2~3分加熱する。最後に少し火を強めて底に軽なおこげを作る
- ⑥ 火を止めて3分ほど休ませる。イタリアンパセリ・レモン・粗挽き黒こしょうを散らし、エクストラバージンオリーブオイルを軽く回しかける ★魚介ブイヨンがあれば、コンソメスープの代わりに使うとよりコクのある仕上がりになります。